

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)일당오십DAY	6(토)현충일
오전간식	타락죽②	모듬채소죽⑤⑥		달걀죽①	소고기애호박죽⑥	
점심	수수밥 콩나물국⑤ 과일양념돈볼고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기담면국⑤⑥⑩ 달걀찜① 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 황태국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 달걀소고기⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	김가루우영주먹밥⑤⑥ 옥수수차	카스테라①②④ 우유②		잔치국수⑤⑥	★●찐감자 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	445/14	508/16		466/21	476/21	
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)서울미래밥상	11(목)	12(금)	
오전간식	찰죽⑩	소고기참나물죽⑩	달걀단근죽⑩	새우살치즈죽②⑤⑥⑦	누룽지죽	
점심	흑미밥 들깨무쌈국 ◆혼제오리채소볶음⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은배춧국 돈사태조림⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑦ 애호박된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	스크램블에그①②⑤ 보리차	치즈빵①②④ 우유②	★●찐고구마 우유②	칼국수④	소보로빵①②④⑥ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	426/13	429/16	476/18	473/18	508/21	
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)국업DAY	18(목)	19(금)	
오전간식	흑임자죽	영양닭죽⑤	소고기양파죽⑥	감자죽⑤⑥	연근죽	
점심	차조밥 맑은감자국 달걀비⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 다진소고기가지볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 돈육짜장⑤⑥⑩ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 연근개소스무침①⑤ 깍두기⑨	기장밥 콩비지찌개⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	옥수수채소전①⑤⑥ 동글레차	머핀①②④ 우유②	★●찐단호박 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 보리차	★●찐고구마 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	436/15	439/21	511/18	434/13	499/15	
일자/요일	22(월)	23(화)서울미래밥상	24(수)	25(목)	26(금)	
오전간식	참깨죽⑤⑥	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	소고기무죽⑥	근대죽⑤⑥	
점심	수수밥 청국장국⑤⑥ ★소고기메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑦ ★오징어브로콜리볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ ◆치킨까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 새콤오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육요⑥ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	치즈핫도그①②④ 옥수수차	크루아상①②④ 우유②	★●찐감자 우유②	크림스파게티②④ 동글레차	마들렌①②④ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	451/18	456/17	471/18	453/18	464/16	
일자/요일	29(월)	30(화)	기호 표시 안내 ● 자연 간식 (과일, 채소, 서류) ★ 영아 섭취 시 주의가 필요한 메뉴 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표기		"서울미래밥상" 어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.	
오전간식	양송이죽⑤⑥	감자스프②				
점심	기장밥 돈육우거지탕⑤⑥⑩ ◆너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 복숭아국⑤⑥ 닭다리살스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	소고기채소주먹밥⑤⑥ 보리차	딸기잼샌드위치①②④ 우유②				
열량(kcal)/단백질(g)	477/19	462/20				

• 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자

* 원장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
 * ⑩야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
 * 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기	
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	콩비지	배추		고춧가루	주찬용			국·죽용
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내	국내	국내	국내산(한우/육우)	한우	한우	국내산	국내산
	혼제오리채소볶음				치킨까스		너비아니구이				오징어	
	오리고기:국내산				닭고기:국내산		돼지고기:국내산 소고기:국내산				원양산	

식품의 공급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

* 이유식 식단은 강동구어린이급식관리지원센터 **일반코스형** 1~2세 식단을 참고하여 구성하였으며, **축형(오전간식이 죽으로 구성)** 식단을 사용하시는 경우에 영아가 섭취가 가능한 범위에서 축형 식단 오전간식에 제시된 동일한 **메뉴(죽)**를 제공하셔도 됩니다.

일자	1(월)	2(화)	3(수)지방선거	4(목)	5(금)	6(토)현충일
오전간식	타락죽②	모듬채소죽⑤⑥		달걀죽①	소고기애호박죽⑩	
점심	노른자양파진밥①	소고기감자진밥⑩		소고기배추진밥⑩	달걀시금치진밥⑩	
오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②④		잘게자른소면④	아기쌀과자 (으깬찐감자)	
열량(kcal)/단백질(g)	244/10	244/9		244/10	234/11	
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	
오전간식	갓죽⑩	소고기참나물죽⑩	달걀당근죽⑩	새우살치즈죽②⑤⑥⑨	누룽지죽	
점심	노른자무진밥①	두부배추진밥⑤	애호박양파진밥	달걀미역진밥⑩	소고기채소진밥⑩	
오후간식	아기치즈②	잘게자른식빵①②④	으깬찐고구마	잘게자른소면④	아기쌀과자 (잘게자른모닝빵①②④)	
열량(kcal)/단백질(g)	232/11	231/8	211/6	221/11	212/7	
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	
오전간식	죽임자죽	영양달죽⑩	소고기양파죽⑩	감자죽⑤⑥	연근죽	
점심	달걀감자진밥⑩	소고기가지진밥⑩	모듬채소진밥	소고기무진밥⑩	두부얼갈이진밥⑤	
오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②④	으깬찐단호박	잘게자른소면④	아기쌀과자 (으깬찐고구마)	
열량(kcal)/단백질(g)	205/11	268/11	206/4	245/10	208/6	
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	
오전간식	참깨죽⑤⑥	누룽지죽	브로콜리죽⑤⑥	소고기무죽⑩	근대죽⑤⑥	
점심	소고기애호박진밥⑩	노른자브로콜리진밥①	달걀오이진밥⑩	두부양배추진밥⑤	소고기버섯진밥⑩	
오후간식	아기치즈②	잘게자른식빵①②④	으깬찐감자	잘게자른소면④	아기쌀과자 (잘게자른모닝빵①②④)	
열량(kcal)/단백질(g)	246/12	238/6	208/9	232/8	225/7	
일자	29(월)	30(화)				
오전간식	양송이죽⑤⑥	감자스프②				
점심	소고기당근진밥⑩	달걀무진밥⑩				
오후간식	플레인요거트②	잘게자른식빵①②④				
열량(kcal)/단백질(g)	248/12	240/9				

* 알레르기 유발식품 안내 (각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 *된장, 간장 등 장류에는 ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당하므로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
- ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 *⑩야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 *일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기표시를 확인해주시기 바랍니다.
- ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯

원산지 표시	쌀		소고기		닭고기	콩	
	밥(죽)	누룽지	국내산 (한우/육우)	외국산		두부	순연두부
		국내산	국내산산	한우	국내산	국내산	국내산

식품의 수급상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

구분	이유식 후기(9~11개월, 고형식)	이유식 완료기(12~15개월, 고형식)	
이유식 농도	5배 죽(물:불린 쌀=5:1)	2배 죽(물:쌀=2:1)	
식품군	곡류	중기 곡류+밀가루	후기 곡류+잡곡
	육류, 생선, 달걀, 콩류	중기 육류·생선·달걀·콩류+돼지고기	후기 육류·생선·달걀·콩류 +등푸른생선, 조개, 오징어, 달걀흰자, 모든 콩류
	채소류	중기 채소류+우엉, 연근, 콩나물	후기 채소류+토마토
	과일류	중기 과일류+귤, 오렌지	후기 과일류+키위, 딸기
	간식류	잘게 자른 식빵이나 면, 으깬 채소나 곡류(고구마, 감자, 옥수수, 단호박 등), 영아용 치즈, 플레인요거트(무설탕), 핑거푸드(손으로 집어 먹을 수 있게 잘게 썬 떡, 빵, 과일, 채소 등)	
제공 횟수 및 분량	하루 3회, 무른 밥(또는 5배 죽) 1/3공기	하루 3회, 무른 밥(또는 2배 죽) 1/2공기	
소금간	소금, 설탕 등 조미료 사용 X		
알레르기 유발식품	* 달걀, 복숭아, 우유, 계, 고등어, 돼지고기, 새우, 땅콩, 토마토, 메밀 이유식을 먹고 알레르기 반응 보일 경우 → 해당 이유식 중단 → 다른 이유식으로 대체		
주의사항	* 주의 식품 : 생우유, 꿀, 토마토, 달걀흰자, 새우, 계, 조개, 오징어, 등푸른생선 등 알레르기 유발 가능성이 높은 식품을 알리기		